

BV74801 - Fit mit Yoga 60+

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026, 14:30 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
Dauer	4 x
Kursleitung	Ute Stark
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Ist es Dein Ziel fit und beweglich im Alter zu bleiben? Deine körperlichen Einschränkungen mithilfe von Yogaübungen zu verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Das sanfte Training ist speziell für Senior*innen geeignet, da es sowohl auf dem Stuhl und auf der Matte stattfindet. Die Yogaübungen verbessern die Flexibilität aller Gelenke, die Atmung wird geschult und die körperliche Belastbarkeit wird erhöht.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2026	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.09.2026	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.09.2026	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.09.2026	14:30 - 15:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum